

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 6	 7	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO IOGURT (7) 8	1P MACARRONS A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (1, 7) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU SAMFAINA CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 10
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7) 16	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 21	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P CREMA DE VERDURES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS 24
1P BRÒQUIL AMB PATATES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 29	1P LLENTIES, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE (1) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 30	1P CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 31



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat

TEMPS DE BLEDES!

SABIES QUE...

Les **bledes** són una verdura de fulla verda, de la mateixa família que els espinacs, les quenopodiàcies. Són una de les estrelles de la temporada d'hivern.

A Catalunya, se'n cultiven a moltes comarques, tot i que a nosaltres ens arriben generalment de l'horta del Maresme o en menys quantitat, del Vallès.

Gràcies a escollir producte de proximitat, ens arriben ben fresques i en el seu punt òptim de consum.

Del camp a la taula.



ORIGEN: COMARCA DEL MARESME

PER SABER-NE MÉS...

Les **Bledes** semblen una verdura senzilla, però està ben plena de nutrients necessaris pel nostre organisme. Podríem destacar la riquesa en minerals com ara el calci i el potassi (100 g de bledes cobreixen entre el 25-30% de les necessitats d'aquests minerals), el magnesi i el ferro que cobreixen gairebé la meitat de les necessitats diàries, i també se'n destaca la gran quantitat en vitamines del grup A, B C i E.



ON COMPRAR:
AL COMERÇ DE
PROXIMITAT



TEMPORADA:
ENTRE OCTUBRE I MARÇ GAUDIM
DE LA MÀXIMA QUALITAT

FULLES

PENQUES

